



**Les al·lèrgies** que afecten el sistema respiratori **són un problema de salut molt freqüent** a la societat actual i les previsions apunten que la seva incidència en la població s'anirà incrementant de manera progressiva en els propers anys. Més de vuit milions d'espanyols pateixen algun tipus d'al·lèrgia i molts condueixen habitualment. A continuació veurem com **poden afectar les al·lèrgies a la conducció**.

## ➔ Com ens afecten les al·lèrgies en la conducció?

- L'efecte d'aquest tipus de malalties en el trànsit és tan freqüent que s'estima que a la **primavera i l'estiu el 2% dels sinistres mortals** i entre el **2 i el 5% en què hi ha ferits hi estan associats** de manera directa o indirecta
- **El risc de patir un accident per una al·lèrgia es considera equivalent a una alcoholèmia de 0,5-0,6 g/l de sang.**
- A més, les estadístiques assenyalen que el **95% dels al·lèrgics no són conscients del risc que representa per a la conducció**, i no reconeixen que la seva capacitat per conduir està afectada.
- L'al·lèrgia produeix al conductor una sensació de **fatiga generalitzada** i molts **problemes oculars** (llagimeig freqüent, visió borrosa, fatiga ocular, etc.). A tot això caldria afegir la **necessitat constant d'esternudar** i de mocar-se, una circumstància que representa una **font important de distraccions**.
- Per exemple, a **120 km/h un esternut pot significar entre 60 i 100 metres de recorregut sense control del vehicle**. Si tenim en compte que en casos d'al·lèrgia es poden donar fàcilment 5 esternuts seguits, aquesta circumstància suposaria conduir més de mig quilòmetre sense control.



## ➔ **Precaucions que haurien de tenir en compte els conductors que pateixen al·lèrgies:**

- Evitar circular per carreteres on hi hagi vegetació que els pugui provocar la reacció al·lèrgica.
- **No fer el viatge a primera i última hora del dia**, ja que en aquests moments hi ha més concentració de pol·len a l'aire.
- **Portar el cotxe el més net possible, especialment les moquetes i la tapisseria**, que és on més s'acumulen els àcars. Aquesta neteja ha de ser especialment intensa si es tenen animals de companyia.



- **Netejar el cotxe periòdicament amb una aspiradora potent**, en especial aquelles zones on més es pot concentrar el pol·len.
- **Portar al cotxe un filtre anti pol·len**, el qual caldrà canviar amb freqüència. Els filtres HEPA (High-Efficiency Particulate Air), per exemple, són especials per aquests casos.
- Fer neteja freqüent dels conductes d'aire del cotxe.
- **No portar les finestretes obertes**, ni tampoc la ventilació exterior posada (tret que es tinguin filtres anti pol·len al cotxe).
- **L'aire condicionat s'ha de posar amb poca potència** de ventilació.
- **Usar ulleres de sol** per evitar l'impacte i la penetració d'al·lèrgens als ulls.
- Tenir molta **precaució amb l'ús de medicaments antihistamínics**, ja que poden produir somnolència i altres efectes adversos. No s'ha de barrejar l'antihistamínic amb l'alcohol, ja que se'n potencien els efectes sedants. Si es fa un viatge llarg, cal iniciar el tractament amb antihistamínics tres dies abans, ja que l'organisme s'adapta i d'aquesta manera baixa l'efecte sedatiu del fàrmac. En tot cas, el millor sempre és **consultar amb un metge o especialista**, per aclarir si el fàrmac consumit afecta la capacitat de conduir.